

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Центр инклюзивного сопровождения и
социальной адаптации студентов



Профориентирование

Рекомендации психолога





Перед каждым школьником встает непростой и определяющий многое в жизни вопрос о выборе профессии.

Выбор профессии часто становится не только судьбоносным, но и вызывает огромное напряжение, стресс и тревогу (что точно мешает концентрации при определении того, чем хочешь заниматься в жизни).

Мы сделали эти рекомендации, чтобы абитуриентам и их родителям было легче справиться с напряжением при выборе профессии и стрессом на экзаменах.

**Мы постараемся помочь
вам ответить на два важных
вопроса:**

Как правильно
определиться с
профессией?

Как справиться со
стрессом во время
экзаменов и
поступления?

Что влияет на наш выбор?



То, что влияет на тех,
кто на меня влияет
(социально-культурные, политические и
экономические особенности общества)

То, что мне дают окружающие
(условия развития,
формирование системы взглядов и отношений)



То, что я могу натренировать
(возможности тела и когнитивной
сферы)

То, что мне дано от природы
(наследственность,
физиология, психофизиология)





Что влияет на наш выбор?
Что мне дано от природы?

Часто, выбирая профессию, мы не думаем о том, как конкретно будем работать, из каких действий будет состоять наша деятельность, что нас будет окружать, с кем/чем необходимо будет взаимодействовать.

Посмотрите первое упражнение, оно может прояснить картину желаемого будущего. Это упражнение отлично подойдет как для тех, кто только задумывается о поступлении, так и для тех, кто подумывает сменить свою работу и освоить новую профессию.



1

Подумайте, представьте и опишите рабочий день вашей мечты: чем подробнее, тем лучше.

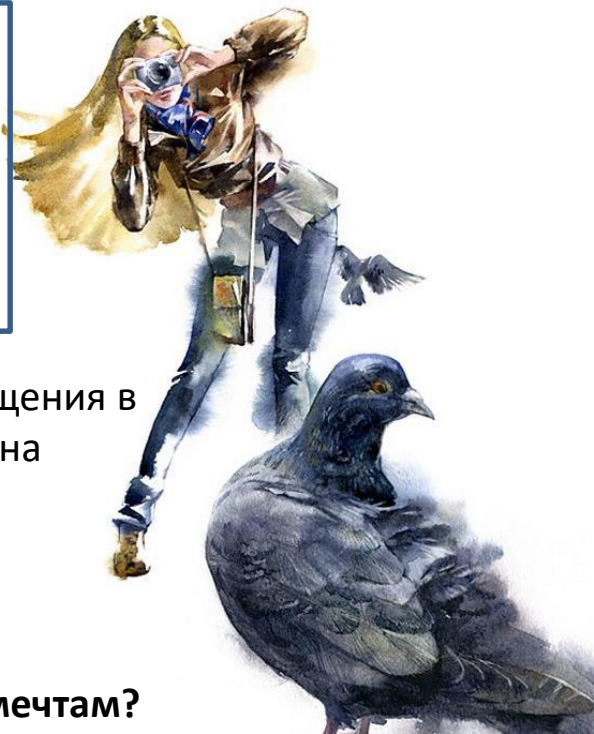
Вы хотите работать дома или в офисе? Если это офис, то какой? Большой, светлый, с большим количеством людей или уютный и тихий? Во сколько начинается ваш рабочий день? Как устроена деятельность: вы общаетесь с большим количеством людей в разных местах, городах, странах, или это уединенная работа? Не забудьте описать себя: какой вы в этом дне? Во что вы одеты, что такая одежда говорит о вас?

Идите за своими мечтами и опишите такой день максимально полно.

Если захочется, то возникшие образы можно нарисовать или найти соответствующие картинки в интернете и распечатать, создать коллаж. Главное, чтобы вам этот день нравился.

Выполняя это упражнение, отмечайте ощущения в вашем теле: если будете описывать то, что на самом деле вам не нравится, тело ответит напряжением.

Проанализируйте получившееся. Какие профессии отвечают вашим желаниям и мечтам?



Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что мне дано от природы?



Выбирая специализацию, мы не можем игнорировать свои физиологические и психофизиологические данные. Важно знать, что нас будет восстанавливать, а что истощать. Чтобы лучше это понять, можно пройти тест и узнать, экстраверт вы, интроверт или амбиверт!

Ссылка на тест:

<https://testometrika.com/temperament/test-to-determine-introvert-and-extrovert-g-eysenck/>



Не воспринимайте эти данные как ярлык, однако имейте их в виду. Это то, на что вы можете опираться в выборе профессии. Сложно работать репортером, если общение с большим количеством людей вызывает стресс, зато быть редактором готовых репортажей будет комфортнее.

Интроверт

- Профессии, где определяющей является однообразная и скрупулезная деятельность, позволяющие работать в одиночестве:

программист, инженер, водитель, бухгалтер, писатель, переводчик текстов, редактор, библиотекарь, статистик, флорист и др.

Экстраверт

- Профессии, связанные с социальными контактами, подразумевающие творческую и разнообразную деятельность:

менеджер, журналист, ведущий, экскурсовод, секретарь, юрист, педагог, врач, психолог, политик и др.

Амбиверт

Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что мне дано от природы?



Также обстоят дела с нашим темпераментом, знание которого позволит нам понимать подвижность нервных процессов, их силу и уравновешенность. Соотношение с выбором деятельности тоже явное – особенности типов указаны в таблице ниже.

Холерик

профессии, которые требуют энергии, общения с людьми и повышенной концентрации внимания

Меланхолик

профессии, обеспечивающие спокойную и безопасную обстановку, не требующие частой перемены деятельности или быстрой реакции

Сангвиник

яркие, живые профессии, которые требуют общения с другими людьми, открытия новых горизонтов и проявления креативности

Флегматик

профессии, требующие монотонной и однообразной работы, точные науки

Ссылка на тест:

<https://testometrika.com/temperament/what-type-of-your-temperament/>



В кругах (приложение 2) опишите себя, согласно нижеприведенным заголовкам. Не привязывайтесь в этот момент к какой-то профессии и каким-то требованиям, просто пишите о себе. Такое структурирование информации поможет лучше узнать себя, и, возможно, откроет для вас что-то новое.

«Я хочу» - выражение личных целей и ценностей (профессиональные интересы и склонности). Опишите здесь всё, что вы хотите сделать благодаря профессиональной деятельности. *Приносить пользу людям, создавать красивые вещи, всё, что хочется!*

«Я могу» - познание себя (своих возможностей, состояния здоровья). Опишите здесь все свои качества и навыки, которыми вы уже обладаете! Не скромничайте.

«Я способен» - познание своих качеств личности и способностей как физических, так и интеллектуальных. Опишите то, что вы можете сделать, но, возможно, ещё никогда не пробовали, ваши потенциальные сильные стороны.

«Мне надо» - знание профессиональной сферы, путей и средств достижения цели, потребностей рынка труда. То, чему вам предстоит научиться, чем хотелось бы овладеть.



Рекомендации абитуриентам

Какие навыки будут востребованы в современном мире?



1. Умение управлять проектами и процессами

Умение работать с коллективами, группами и отдельными людьми

Участвуйте в групповых проектах! Замечайте свои сильные и слабые стороны: что у вас получается лучше, что вам легче всего делать в команде? Выполнять или ставить задачи? Быть частью большой системы, или взаимодействовать с кем-то в паре?

2. Системное мышление

характеризуется целостным восприятием предметов и явлений, учитывая их связи между собой

Ведите личные дневники, отмечайте связь событий и вашего настроения.

Используйте схемы в запоминании и усвоении учебного материала.

Рекомендации абитуриентам

Какие навыки будут востребованы в современном мире.



3. Способность к художественному творчеству, наличие развитого эстетического вкуса

Важна «насмотренность»: читайте классические книги, смотрите признанные фильмы, посещайте выставки.

Попробуйте создать что-то сами. Может, вам нравится рисовать, шить, сочинять музыку? Любое творчество полезно!

4. Умение работать в условиях неопределенности

Требует стрессоустойчивости. Изучайте техники расслабления, медитируйте.

Развивайте креативность, она поможет искать выход там, где он неочевиден.

5. Программирование / Робототехника / искусственный интеллект

Можно попробовать онлайн-курсы по программированию, даже если вы очень далеки от этого. Подойдут даже детские курсы робототехники. Начните с малого!



6. Навыки междотраслевой коммуникации

Профессии и возможности, возникающие на стыке нескольких дисциплин – это то, что уже сейчас востребовано! Не бойтесь интересоваться разным и не отказывайтесь от возможностей, которые изначально могут показаться бесполезными для будущей профессии.

7. Бережливое производство

Уже придерживаетесь «эко-френдли» мышления? Если нет, то можно начинать вникать. Забота об экологии - неотъемлемая часть нашего будущего!



Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что говорят мне другие?



В любом нашем выборе на нас влияет среда, которая нас окружает. Стресс, связанный с поступлением в вуз, может усиливаться давлением на наше мнение.

Общество и быстро развивающаяся жизнь диктуют абитуриентам список самых престижных, самых высокооплачиваемых профессий.

Родители могут решить за своего ребенка, куда ему поступать.

Наши друзья, учителя, и другие значимые люди тоже оказывают давление на выбор нашей профессии.

В ситуации, когда мы и так не уверены, чем хотим заниматься, это всё только добавляет тревоги.

Однако решение проблемы – в ней же самой. Попробуйте воспринимать других людей как важный источник информации.

Почему родители хотят, чтобы вы стали, например, врачом или экономистом (подставьте нужное)? Конечно, они беспокоятся и желают для нас лучшего. Узнайте их реальные мотивы, делитесь своими переживаниями. В искренних беседах можно найти ту самую поддержку, которая необходима в момент принятия важного решения.



Рекомендации абитуриентам

Что влияет на наш выбор?

Что говорят мне другие?

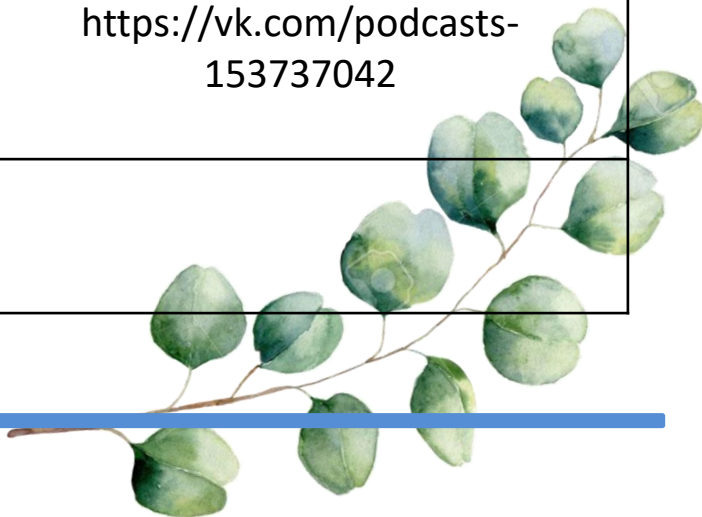


Многие студенты говорят о том, что им бы очень помогло при поступлении лучшее понимание выбранной профессии. Не бойтесь узнавать, как устроено обучение и что происходит на парах. Не бойтесь спрашивать у выпускников интересующих вас факультетов, как они работают. Это поможет лучше понять саму профессию и уберет лишнюю тревогу.

У каждого факультета нашего вуза есть своя группа во «ВКонтакте», там можно найти людей, которые ответят на любые интересующие вас вопросы, подскажут, каким выпускникам можно написать, чтобы лучше узнать о трудоустройстве после обучения.

Контакты:

Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов	Телефон: +7 (8452) 21 - 06 - 77
Группа Университета «ВКонтакте»	https://vk.com/sgu_ru
Подкасты студентов и выпускников вуза, работающих по профессии	https://vk.com/podcasts-153737042





Техники борьбы со стрессом во время экзаменов (или в любой другой сложной ситуации).

Эмоциональное напряжение выражается в том, что всё наше внимание занято переживанием, страхом. Значит, первое, что нам нужно сделать, - это **ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ**.
Делать это надо так, чтобы работало всё наше тело.

1. Дыхание диафрагмой.

Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую на живот. Где в первую очередь возникает движение, когда вы вдыхаете? Где движения больше?

Ваш живот должен заметно подниматься и опускаться, когда вы дышите, а грудь - едва подниматься.

В момент стресса мы дышим чаще, попробуйте постепенно замедлить ритм дыхания и сделать его снова спокойным, комфортным, обычным. Дышите, держа во внимании то, как поднимается ваша рука на животе.





Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят техники работы с телом на «напряжение - расслабление».

2. Лимоны.

Сядьте ровно, поставьте ваши стопы на пол так, чтобы они полностью соприкасались с полом. Угол сгиба колена 90 градусов. Руки положите на колени, ладонью вверх. Спина прямая, голова направлена немного вниз, как будто вас чуть-чуть потянули за макушку вверх. Можно закрыть глаза.

Либо можно делать это упражнение стоя, когда стресс застал нас врасплох, а возможности сесть и расслабиться нет. В этом случае важно прямо и устойчиво встать, глаза можно не закрывать.

Вообразите, что в вашей правой руке лежит лимон. Попробуйте сжать этот лимон, представляя, как из него течет сок. Продолжайте сжимать «лимон», пока из него не выйдет весь сок (рука постепенно должна сжаться в кулак).

После этого расслабьте ладонь.

Повторите то же самое для левой руки.

Повторите для двух рук одновременно.

И в том, и в другом упражнении нужна практика!





Я хочу

Мне
надо

Я могу

Я способен
